



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore Dr. Giuseppe Cosenza

PRINCIPALI ERRORI ALIMENTARI E CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



Dr.ssa Stefania Pacifico - Dietista Ausl Ferrara
Dr.ssa Ambra Tonioli - Dietista Ausl Ferrara
Dr. Lucio Andreotti - Responsabile M.O. Nutrizione

Cona, 22/9/2018

E' ormai acclarato il rapporto tra alimentazione e salute e la conseguente necessità di predisporre politiche nutrizionali idonee a contrastare l'incidenza di malattie croniche degenerative

Si è ritenuto pertanto opportuno recepire l'Atto di Intesa del 24 novembre 2016 della Conferenza Stato-Regioni sul documento recante "Valutazione delle criticità nazionali in ambito nutrizionale e strategie d'intervento 2016-2019"

E' emersa l'esigenza che i professionisti del Servizio Sanitario Nazionale siano pienamente edotti della possibilità di indirizzare verso stili di vita idonei alla prevenzione delle malattie croniche correlate ad un alterato stato di nutrizione e che è compito dello Stato e delle Regioni di promuovere, coordinare e governare l'educazione sanitaria su questo tema orientando di conseguenza l'opinione pubblica

Intensificare la competenza nutrizionale dei cittadini,
cioè migliorarne la capacità di organizzare autonomamente l'alimentazione quotidiana
in modo cosciente, responsabile e soddisfacente

Per il superamento delle criticità nutrizionali occorre:

- 1) Un'adeguata formazione del medico e delle altre figure professionali che operano in ambito sanitario
- 2) Fare chiarezza tra consigli nutrizionali per la prevenzione delle malattie correlate ad un'alterazione dello stato di nutrizione e il trattamento di queste;
- 3) Organizzare un'efficace rete pubblica d'intervento nell'ambito sia della Nutrizione Clinica che Preventiva

RETE TERRITORIALE PREVENTIVA

A) MEDICI DI MEDICINA GENERALE (MMG)

- 1) Misurazioni antropometriche (BMI, Circonferenza vita)
- 2) Valutazione dell'appropriatezza dell'accesso ai diversi setting di cura
- 3) Valutazione del rischio malattie croniche non trasmissibili (MCNT)
- 4) Offerta di “consigli brevi su stili di vita salutari”, con riferimento alla sana alimentazione e all'attività fisica

B) PEDIATRI LIBERA SCELTA (PLS)

- 1) Monitoraggio della crescita con particolare riferimento alla traiettoria del BMI secondo le tabelle di crescita OMS
- 2) Iniziale intervento terapeutico di 6 mesi per pazienti sovrappeso/obesi
- 3) Invio ai Centri spoke SANC (centri specialistici ambulatoriali o ospedalieri)

C) SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN)

- 1) Programmi di sorveglianza nutrizionale (OKKIO ALLA SALUTE, HBSC, PASSI)
- 2) Promozione di corretti stili di vita a livello individuale e di collettività

LA NOSTRA ESPERIENZA..

1. DESCRIVERE LE PROPRIE ABITUDINI ALIMENTARI

INDAGINE ALIMENTARE

- Distribuzione dei pasti
- Composizione dei pasti (cosa e quanto)
- Fuori pasto
- Alimentazione in settimana e durante il fine settimana
- Pasti fuori casa
- Alimentazione legata a stati emotivi (rabbia, noia, ansia..)
- Stile di vita



PRINCIPALI METODI DI VALUTAZIONE DELLE ABITUDINI ALIMENTARI

METODI RETROSPETTIVI

- Recall delle 24 ore
- Questionario di frequenza di assunzione degli alimenti

METODI LONGITUDINALI

- Diario alimentare



RECALL DELLE 24 ORE

Pasti	Alimenti consumati	Quantità
Colazione	Latte caffè con zucchero	Tazza media
	Biscotti frollini	5
	Caffè con zucchero	5g
Pranzo	Focaccia con prosciutto e formaggio	Trancio
	Coca cola	Lattina
	Snack dolce	50g
Merenda	Frutta e crackers	150g
	Pasta al ragù	100g
Cena	Carne di manzo	Bistecca
	Patate e pane	250g
	Gelato	Cono

Frequenze di consumo per gruppi di alimenti

Per ogni riga riempire una sola casella, indicando quante volte vengono consumati gli alimenti corrispondenti.

	<u>Con quale frequenza consumo:</u>	Numero di volte				
		Anno	Giorno	Settimana	Mese	Mai (barrare)
1	Cereali e derivati? Es: pasta, riso, pane, pizza, farro, orzo, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Prodotti a base di cereali? Es: cornflakes, biscotti, fette biscottate, cracker etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Carni fresche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Carni trasformate? Es: prosciutto, salame, wurstel, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Pesce, e altri prodotti della pesca? Es: spigola, polpo, gamberi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Latte e yogurt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Prodotti lattiero caseari? Es: formaggi freschi e stagionati.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Frutta fresca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Frutta secca? Es: noci, nocciole, mandorle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ortaggi o Verdura? Es: lattuga, radicchio, indivia, spinaci, bietole, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Legumi? Es: fagioli, lenticchie, piselli, ceci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Uova?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Dolci? Es: torte, gelati, cioccolato, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Bevande gassate? Es: Coca cola, gassosa, aranciata, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Bevande alcoliche? Es: vino, birra, superalcolici, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DIARIO ALIMENTARE

3 o 7 GIORNI

DATA 21/9/18

ORA	LUOGO	CIBI E BEVANDE	QUANTITA'	SENSAZIONI/ NOTE	ATTIVITA' FISICA
7,30	bar	Cappuccino con zucchero Brioche farcita	una bustina 50g	con fretta	/
10,00	ufficio	Crackers + succo di frutta	Pacchetto + Brick 200 ml	affamato	/
13,30	Ristorante/ mensa	Lasagne Fettina vitello Pane	100g 150g 50g	appetito	/
18,00	casa	Frutta	150g	rilassato	Passeggiata 10'
20,30	casa	Pollo Formaggio Pane all'olio Verdure Vino Torta di mele	150g 50g 50g 200g un bicchiere una fetta	affamato	/

2. IDENTIFICARE LE AREE DI INTERVENTO

A) ERRORI ALIMENTARI DI TIPO QUALITATIVO

- prodotti confezionati dolci



- utilizzo frequente di zucchero

- sughi elaborati/ a base di carne



- carne trasformata/lavorata



- consumo frequente di carne stagionata



- no verdure e frutta



- uso delle salse da condimento



- bibite zuccherate/dolcificate al posto dell'acqua



- frequente ricorso al fast food



B) ERRORI ALIMENTARI DI TIPO QUANTITATIVO

- associare pasta + pane + patate



- bis

- scarso controllo delle porzioni



- carne con legumi



- piatto unico + secondo piatto



- formaggi a fine pasto



- dolce a fine pasto

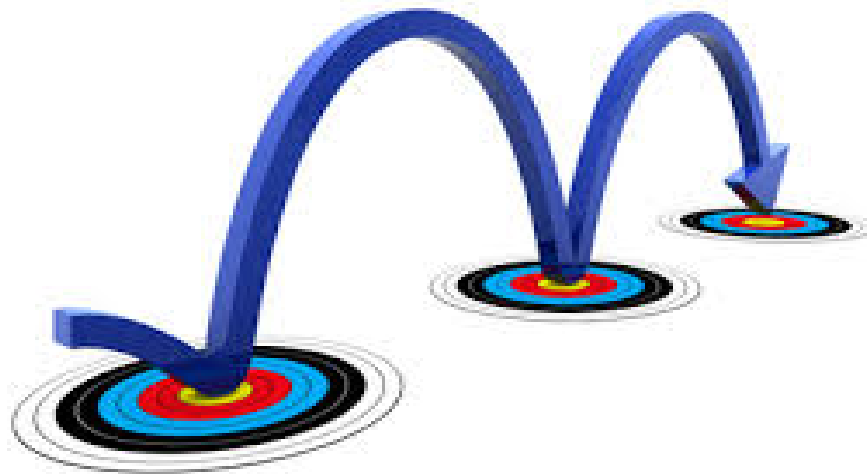


CAMBIARE ABITUDINI

3. DEFINIRE UN OBIETTIVO DI CAMBIAMENTO

Identificare obiettivi di miglioramento delle abitudini alimentari:

- ✓ obiettivi specifici e ben definiti
- ✓ uno o pochi obiettivi per volta
- ✓ obiettivi condivisi
- ✓ obiettivi raggiungibili



MOTIVAZIONE: IL MOTORE DELLE AZIONI..

SPINTA CHE PORTA UN INDIVIDUO A RAGGIUNGERE DETERMINATI OBIETTIVI

Fai un piccolo passo.



L'operatore risulterà tanto più efficace quanto sarà in grado di identificare correttamente il livello di motivazione, lo stadio, la disponibilità al cambiamento.

Verranno così applicati strumenti e tecniche appropriate alla specifica situazione che la persona sta vivendo, per supportarne efficacemente il cambiamento.

CAMBIARE ABITUDINI

4. COSTRUIRE UNA NUOVA ABITUDINE



Azienda USL Ferrara: le attività della dietista

Ambulatorio Nutrizionale



CELIACHIA
formazione e
informazione OSA
(L.123/2005)



Ristorazione
collettiva e
ospedaliera



Consulenze
nutrizionali
per degenti



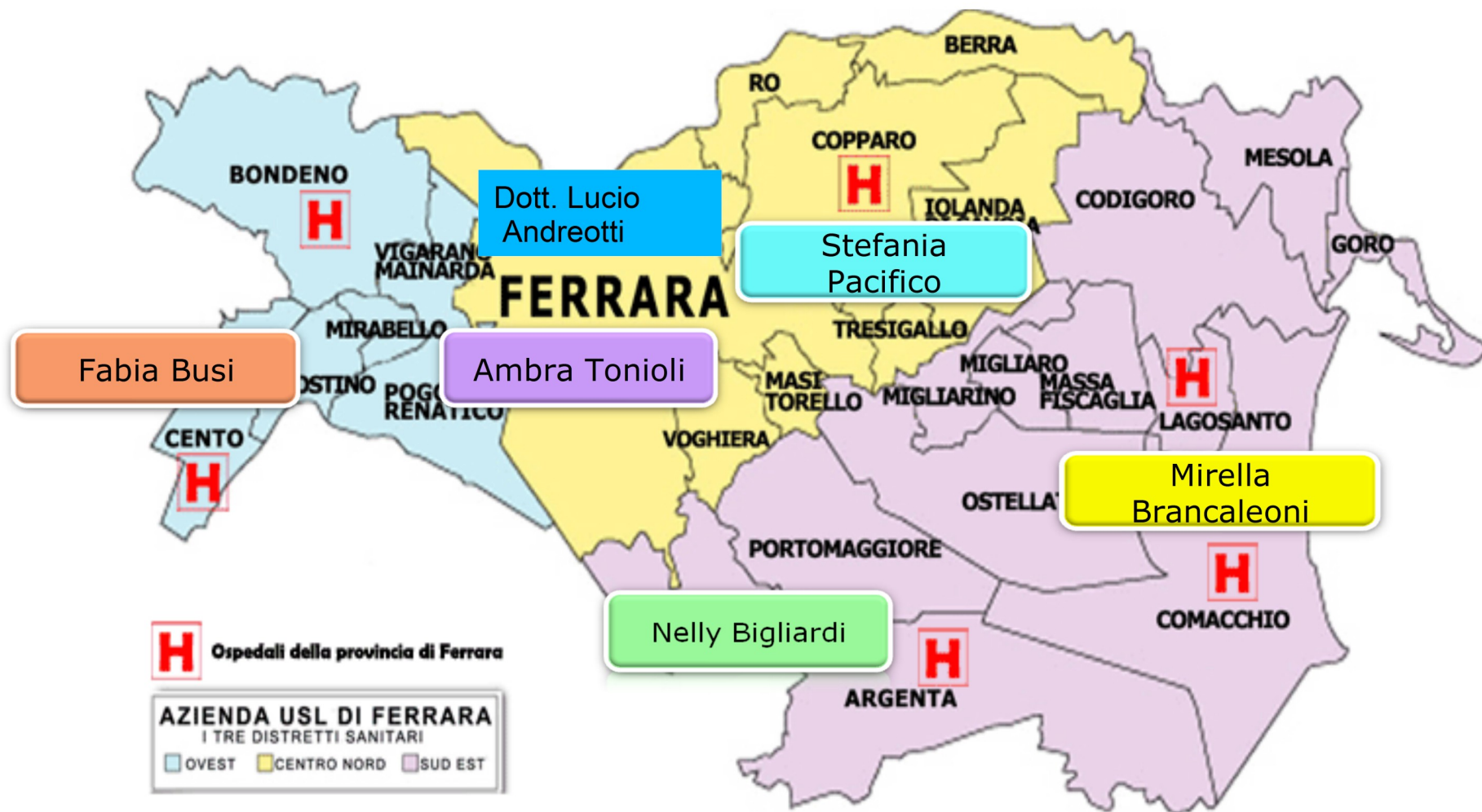
Educazione alimentare
consumatori

Progetti di sorveglianza nutrizionale



Progetti di prevenzione
su popolazione a rischio
(bambino obeso,
anziani, celiaci,
recidive tumori seno)

LA RETE DEGLI AMBULATORI NUTRIZIONALI
DIETISTE - AUSL FERRARA
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione



ACCESSO IN AMBULATORIO NUTRIZIONALE

Ambulatorio Medico



VISITA DIETOLOGICA

Ambulatorio Dietistico



INDAGINE ALIMENTARE
ELABORAZIONE PROGRAMMA
NUTRIZIONALE

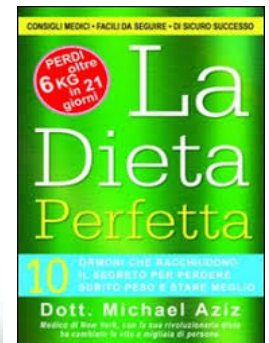
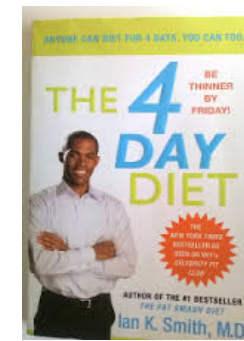
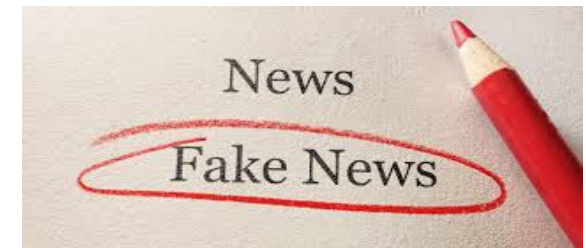
Prenotazione tramite CUP

Prenotazione tramite PDA per il progetto cardiovascolare della Casa della Salute di Copparo e Portomaggiore

DALLE FAKE NEWS ALLE FONTI UFFICIALI..

Negli ultimi tempi, flussi di informazioni sia mediatiche che della stessa letteratura scientifica sulla nutrizione e sulla dietetica, sono stati caratterizzati da notizie devianti rispetto a quanto le evidenze scientifiche abbiano provato fino ad oggi.

Vi è un'assoluta necessità di fare chiarezza scientifica e corretta informazione



INFORMAZIONE SCIENTIFICA AUTOREVOLE

EVIDENCE BASED NUTRITION



GRAZIE



Gargano, Arco di San Felice